



**Beratungs-Telefon**  
Telefon 044 240 48 68

**Beratungszeiten:**

Dienstag von 10.00 – 14.00 Uhr  
Donnerstag von 15.00 – 18.00 Uhr

**Beratungsstelle für Angehörige**

Termin nach telefonischer Vereinbarung über  
Telefon 044 240 48 68 zu den Beratungszeiten.

**VASK Zürich**

Langstrasse 149, 8004 Zürich  
Telefon 044 240 38 76  
info@vaskzuerich.ch - www.vaskzuerich.ch  
Bankverbindung ZKB Zürich - BLZ CH21 0070 0110 0066 6801 3

*VASK Zürich seit 1986*  
*Angehörige für Angehörige*

**offene Beratungs - Treffpunkte  
für Angehörige 2025**

Menschen aus dem Umfeld von psychisch Kranken können sich  
in einem geschützten Rahmen

- ohne Anmeldung
- ohne weitere Verpflichtung
- auch anonym

austauschen und Rat suchen. Dies ermöglicht

- zu erfahren, dass Sie nicht alleine sind
- das Tabu des Schweigens und die Isolation zu durchbrechen
- Denkanstösse durch andere Sichtweisen zu bekommen
- von anderen Lösungsmöglichkeiten zu hören
- sich mit anderen Angehörigen auszutauschen
- neuen Mut zu fassen

Wir Freiwilligen von der VASK sind denselben Weg wie Sie  
gegangen und geben Ihnen gerne unsere eigenen Erfahrungen  
mit auf Ihren Weg

## Offene Beratungs - Treffpunkte

Für alle Angehörigen und Freunde

**Selbsthilfe Zürich**  
Jupiterstrasse 42 /  
Eingang Asylstrasse 130  
8032 Zürich

Jeden letzten Dienstag im Monat von 19.00 - 21.00 Uhr

28. Januar	Juli Ferien
25. Februar	26. August
25. März	30. September
29. April	28. Oktober
27. Mai	25. November
24. Juni	16. Dezember

Für alle Angehörigen und Freunde

**Jugendkafi Stadtmuur**  
Holderplatz 4  
8400 Winterthur

Jeden ersten Montag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr

6. Januar	5. Mai	1. September
3. Februar	2. Juni	6. Oktober
3. März	7. Juli	3. November
7. April	August Ferien	1. Dezember

## Geschlossener Treffpunkt

Für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

**VASK Zürich**  
Langstrasse 149  
8004 Zürich

Infos und Anmeldung für diesen Treffpunkt über  
[treffpunkte@vaskzuerich.ch](mailto:treffpunkte@vaskzuerich.ch)

Für die offenen Beratungs -Treffpunkte in Zürich und  
Winterthur ist keine Anmeldung erforderlich